

Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Di SD Negeri Depok 1

Khusnul Hotimah¹, Pratika Wahyuhidaya², Andari Wuri Astuti³

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email Penulis Korespondensi: khusnulh847@gmail.com

Article History:

Received Jul 5th, 2025

Accepted Jul 27th, 2025

Published Aug 16th, 2025

Abstrak

Masa pubertas merupakan masa peralihan atau perubahan seseorang dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial. Pada remaja putri akan mengalami menarche yaitu menstruasi pertama. Pada umumnya menarche terjadi pada usia 12-14 tahun, tetapi saat ini ada kecenderungan penurunan usia menstruasi pertama menjadi usia yang lebih muda akibatnya banyak siswi SD (sekolah dasar) yang sudah mengalami menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menarche di SD Negeri Depok 1. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Sampel pada penelitian ini sebanyak 52 responden dengan Teknik purposive sampling. Teknik analisis pada penelitian ini mencakup analisis univariat dan bivariat dengan mencari frekuensi distribusi, analisis bivariat dengan uji chi-square ($p < 0,05$). Hasil uji chi-square menunjukkan $p\text{-value } 0,004 < 0,05$. Kesimpulan ada Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Di SD Negeri Depok 1.

Kata Kunci : Pengetahuan, Menstruasi, Kesiapan, Menarche

Abstract

Puberty is a transitory phase in an individual's development from childhood to adulthood, characterized by physical, psychological, and psychosocial changes. The starting point of puberty in teenage girls is menarche, the first menstruation. In general, menarche happens between the ages of 12 and 14; however, there is a recent trend indicating a decline in the age of first menstruation, leading to numerous students in elementary schools having experienced menstruation. This study aims to determine the relationship between knowledge of menstruation and preparedness for menarche at SD Negeri (State Elementary School) Depok 1. This research employed a quantitative methodology with a cross-sectional design. The study sample comprised of 52 respondents obtained using purposive sampling. This study used univariate and bivariate analysis techniques, utilizing frequency distribution and bivariate analysis through the chi-square test ($p < 0.05$). The chi-square test obtained a $p\text{-value of } 0.004 < 0.05$. It can be concluded that a relationship exists between knowledge of menstruation and readiness to confront menarche among female students at SD Negeri Depok 1.

Keywords: Knowledge, Menstruation, Readiness, Menarche

1. PENDAHULUAN

Masa pubertas merupakan masa peralihan atau perubahan seseorang dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial. Pada masa pubertas, remaja akan mengalami *menarche* yaitu haid pertama kali terjadi (Sukanya L & Roshinidevi Baskaran, 2020)

Di Amerika Serikat dan India rata-rata usia *menarche* pada anak perempuan adalah 12,5 tahun 24,92% *menarche* dini (10-12 tahun), 64,77% *menarche* ideal (12-13 tahun) dan 10,30% *menarche* terlambat (14-15 tahun) (Yulita et al., 2022)

Berdasarkan data Kemenkes RI, sebagian besar usia anak perempuan di Indonesia mengalami menstruasi pertama yang disebut *menarche* adalah pada usia 12 tahun, ini terjadi pada 60% kasus. Sebagian kecil yaitu 2,6% mengalami *menarche* pada usia 9-10 tahun atau 11- 12 tahun dan pada usia 13 tahun, 30,3% (Sobaria & Lestari, 2024)

Daerah Istimewa Yogyakarta yang sudah mengalami *menarche* dini berumur 9-10 tahun (Dwi Wahyuni Ambali et al., 2022). Saat ini kecenderungan penurunan usia menstruasi pertama menjadi usia yang lebih muda akibatnya banyak siswi SD (sekolah dasar) yang sudah mengalami menstruasi (Singh & Kumar, 2025)

Faktor yang mempengaruhi kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche* , antara lain faktor usia, sumber informasi yang berasal dari keluarga , kelompok teman sebaya, atau lingkungan sekolah. Kesiapan dalam menghadapi *menarche* juga di pengaruhi oleh status gizi (Alatiah et al., 2025)

Dampak dari ketidaksiapan menghadapi *menarche* merasa cemas, terkejut, sedih, malu, khawatir, bingung dan mempunyai resiko berperilaku vulva hygiene tidak baik dibandingkan dengan remaja putri yang siap menghadapi *menarche* (Mulazimah, Dhewi Nurahmawati, 2022).

Remaja yang belum siap menghadapi *menarche* akan timbul keinginan untuk menolak proses biologis tersebut, mereka akan merasa haid sebagai sesuatu yang kejam dan mengancam, keadaan ini dapat berlanjut kearah yang lebih negatif (Aftania et al., 2022)

Peran bidan dalam menangani remaja yang mengalami *menarche* yaitu dengan memberikan konseling dan penyuluhan. Bidan memiliki kewenangan untuk pelayanan kesehatan reproduksi perempuan. Selain itu ruang lingkup dari pelayanan kesehatan yang dilakukan oleh bidan adalah remaja (Made et al., 2021)

Upaya pemerintah adalah dengan pembentukan program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Tujuan dari program ini yaitu untuk meningkatkan penyediaan pelayanan kesehatan remaja yang berkualitas, meningkatkan pemanfaatan layanan puskesmas oleh remaja untuk mendapatkan pelayanan kesehatan reproduksi, meningkatkan pengetahuan, dan keterampilan remaja dalam pencegahan masalah kesehatan.

Studi pendahuluan yang di lakukan di SD Negeri Depok 1, peneliti telah membagikan kuesioner kepada 10 siswi. Di dapatkan 7 siswi belum siap menghadapi *menarche* serta pengetahuan mengenai menstruasi masih kurang dengan nilai 53,43%. Siswi mengatakan belum mendapatkan pendidikan kesehatan tentang menstruasi.

Haid dijelaskan dalam firman Allah surat Al Baqarah ayat 222. *Artinya* : “Mereka bertanya kepadamu tentang haid. Katakanlah, “Haid itu adalah kotoran.” Oleh sebab itu, hendaklah kamu menjauhkan diri dari Wanita di waktu haid dan janganlah kamu mendekati mereka sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, maka campurilah mereka itu di tempat yang telah di tentukan oleh Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang yang bertobat dan menyukai orang yang menyucikan diri. (QS.AL-Baqarah ayat 222).

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional*. Jumlah populasi pada penelitian ini berjumlah 84 siswi, pada penelitian pengambilan sampel menggunakan rumus Lemeshow dengan Teknik *purposive sampling*, di dapatkan sampel sebanyak

52 siswi. Kriteria inklusi adalah remaja putri SD Negeri Depok 1 usia 9-11 tahun yang belum mengalami menarche dan Informed Consent diberikan kepada orangtua siswi. Teknik pengumpulan data menggunakan data primer dengan kuesioner. Analisis data yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis statistic menggunakan Uji Chi Square. Ethical Clearance penelitian dengan nomor No.4206/KEP-UNISA/II/2025

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan penelitian di SD Negeri Depok 1 pada bulan Febuari 2025 mengenai, “Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Di SD Negeri Depok 1” hasil dan pembahasan dapat dijelaskan sebagai berikut:

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia dan Status Gizi Pada Siswi SD Negeri Depok 1

Karateristik	n	%
Usia		
9 Tahun	19	36,5
10 Tahun	25	48,1
11 Tahun	8	15,4
Total	52	100.0
Status Gizi		
Kurus (< 18,5)	20	38,5
Normal (18,5-22,9)	27	51,9
Gemuk (≥25)	5	9,6
Total	52	100.0

Sumber data : Data Primer (2025)

Hasil penelitian pada tabel 1 diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan usia Sebagian besar responden berusia 10 tahun sebanyak 25 responden (48,1%) berusia 9 tahun sebanyak 19 responden (36,5%) dan usia 11 tahun 8 responden (15,4%). Kemudian untuk karakteristik Status Gizi hasil di dapatkan responden Sebagian besar memiliki status gizi normal (18,5-22,9) sebanyak 27 reponden (51,9%) Kurus (< 18,5) 20 responden persentase (38,5%) dan Gemuk (≥25) 5 responden dengan persentase (9,6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi

Karateristik	n	%
Pengetahuan Tentang Menstruasi		
Kurang	14	26,9
Cukup	28	53,8
Baik	10	19,2
Total	52	100.0

Hasil penelitian pada tabel 2 tingkat pengetahuan tentang menstruasi di dapatkan responden sebagian besar tingkat pengetahuan tentang menstruasi yaitu cukup sebanyak 28 (53,8%).

Tabel 3. Deskripsi Kuesioner Pengetahuan Tentang Menstruasi

No	Item pertanyaan pengetahuan tentang menstruasi	Jawaban		
		SS	S	TS
1	Menstruasi normal terjadi pada wanita	44,2%	53,8%	1,9%
2	Menstruasi adalah pengeluaran darah dari alat kandungan lewat alat kelamin	36,5%	46,2%	15,4%
3	Lamanya menstruasi adalah 5-7 hari	19,2%	38,5%	30,8%
4	Banyaknya darah pada waktu menstruasi adalah kira- kira dua kali ganti pembalut dalam sehari	15,4%	48,1%	28,8%
5	Pada saat menstruasi pasti perut terasa sakit	53,8%	34,6%	7,7%
6	Agar darah bisa keluar dengan lancar saat menstruasi dianjurkan untuk mengurangi aktifitas fisik	15,4%	51,9%	26,9%
7	Menstruasi adalah tanda kematangan atau Akhil baligh seorang wanita	38,5%	30,8%	26,9%
8	Saat menstruasi pinggang dan perut bisa terasa sakit	25%	38,5%	23,1%
9	Bila menstruasi terasa sakit tidak boleh minum obat karena dapat menyebabkan tambah sakit	19,2%	50,0%	21,2%
10	Selama menstruasi Wanita harus memakai pembalut atau kain untuk menampung darah yang keluar dari alat kelamin	42,3%	44,2%	11,5%
11	Selama menstruasi dalam 1 hari tidak perlu ganti pembalut	5,8%	17,3%	50,0%
12	Saat menstruasi kebersihan badan harus dijaga terutama kebersihan alat kelamin	42,3%	40,4%	17,3%
13	Tidak menjaga kebersihan saat menstruasi dapat menyebabkan seseorang mudah terkena penyakit infeksi alat kelamin	26,9%	50,0%	9,6%
14	Menstruasi yang pertama kali dapat menyebabkan kecemasan pada wanita	15,4%	30,8%	36,5%
15	Biasanya wanita mulai mendapat menstruasi umur 10 tahun	28,8%	46,2%	17,3%
16	Karena wanita yang menstruasi mengeluarkan banyak darah maka saat menstruasi dianjurkan makan makanan bergizi	36,5%	34,6%	26,9%
17	Saat menstruasi pasti badan terasa lemas	34,6%	46,2%	15,4%
18	Saat menstruasi sering emosi	42,3%	34,6%	19,2%
19	Pada saat menstruasi kalau makan amis darah yang keluar akan berbau amis juga.	26,9%	42,3%	25,0%
20	Saat menstruasi pasti timbul jerawat	15,4%	30,8%	30,8%
21	Saat menjelas menstruasi payudara terasa sakit	15,4%	21,2%	38,5%
22	Jika menstruasi terjadi setiap bulan darah di dalam tubuh akan habis	9,6%	13,5%	34,6%

No	Item pertanyaan pengetahuan tentang menstruasi	Jawaban		
		SS	S	TS
23	Jarak menstruasi ke menstruasi berikutnya teratur setiap 30 hari	23,1%	40,4%	28,8%
24	Saat menstruasi tidak perlu mengenakan pembalut	5,8%	11,5%	48,1%

Pada tabel 3, diatas didapatkan bahwa pengetahuan siswi SD Negeri Depok 1 tentang menstruasi dengan persentase jawaban tertinggi yaitu mengenai Menstruasi normal terjadi pada wanita sebesar (53,8%). Dan persentase jawaban terendah tentang Saat menstruasi tidak perlu mengenakan pembalut sebesar (5,8%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kesiapan Menghadapi Menarche

Karateristik	n	%
Kesiapan Menghadapi Menarche		
Tidak siap	30	57,7
Siap	22	42,3
Total	52	100.0

Berdasarkan tabel 4 kesiapan menghadapi menarche di dapatkan responden sebagian besar tidak siap menghadapi menarche sebanyak 30 responden (57,7%), sedangkan siap sebanyak 22 responden (42%).

Tabel 5 Deskripsi Kuesioner Kesiapan Menghadapi Menarche

No	Item pertanyaan kesiapan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1	Saya siap menghadapi menstruasi karena melihat ibu/saudara perempuan saya juga mendapat menstruasi	76,9%	23,1%
2	Saya tidak siap menghadapi menstruasi karena pernah melihat orang menstruasi perutnya sakit	48,1%	51,9%
3	Saya siap mendapat menstruasi walau kata orang menstruasi itu sakit	69,2%	30,8%
4	Saya siap menghadapi menstruasi karena melihat iklan di TV ada minuman pengurangan rasa sakit pada saat menstruasi	38,5%	61,5%
5	Saya siap menghadapi menstruasi karena biasanya anak seumuran saya sudah mendapat menstruasi	46,2%	53,8%
6	Saya siap mengahadapi menstruasi walaupun karena menstruasi saya tidak bisa menjalankan ibadah	69,2%	30,8%
7	Saya siap mendapat menstruasi karena kata guru hal itu wajar dialami oleh setiap wanita	71,2%	28,8%
8	Kalau ada teman saya sudah mendapat menstruasi saya baru siap mendapat menstruasi	55,8%	44,2%
9	Saya tidak siap menghadapi menstruasi karena saya melihat orang menstruasi itu repot.	32,7%	67,3%

10	Saya tidak siap menghadapi menstruasi karena saya melihat orang kalua sedang menstruasi tidak bisa kemana-mana	36,5%	63,5%
11	Saya tidak siap menghadapi menstruasi karena tidak tahu cara memakai pembalut	51,9%	48,1%
12	Saya tidak siap menghadapi menstruasi karena melihat orang yang sedang menstruasi tubuhnya lemas	38,5%	61,5%
13	Saya tidak siap menghadapi menstruasi karena datangnya 1 bulan sekali	65,4%	34,6%
14	Saya siap menghadapi menstruasi karena dengan menstruasi saya menjadi wanita normal	69,2%	30,8%

Pada tabel 5, dapat diketahui bahwa kesiapan siswi SD Negeri Depok 1 dalam menghadapi menarche dengan persentase terendah yaitu “Saya tidak siap menghadapi menstruasi karena saya melihat orang menstruasi itu repot” (32,7%) dan jawaban persentase tertinggi yaitu “Saya siap menghadapi menstruasi karena melihat ibu/saudara perempuan saya juga mendapat menstruasi” sebesar (76,9%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche

Tingkat Pengetahuan	Kesiapan		Total	<i>p-value</i>
	Tidak Siap	Siap		
Kurang	12 23,1%	2 3,8%	14 26,9%	0,004
Cukup	16 30,8%	12 23,1%	28 53%	
Baik	2 3,8%	8 15,4%	10 19,2%	

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan tingkat pengetahuan kurang dengan kesiapan menghadapi menarche kategori siap berjumlah 2 responden (3,8%) dan kesiapan menghadapi menarche kategori tidak siap berjumlah 12 (23,1%). Responden dengan tingkat pengetahuan cukup dengan kesiapan menghadapi menarche kategori siap berjumlah 12 responden (23,1%) dan kesiapan menghadapi menarche kategori tidak siap berjumlah 16 (30,8%). Responden dengan tingkat pengetahuan baik dengan kesiapan menghadapi menarche kategori siap berjumlah 8 responden (15,4%) dan kesiapan menghadapi menarche kategori tidak siap berjumlah 2 (3,8%). Hasil uji chi square sebesar $p = 0,004 < 0,05$ artinya ada hubungan pengetahuan tentang menstruasi dan kesiapan menghadapi menarche di SD Negeri Depok 1.

PEMBAHASAN

1) Usia Siswi SD Negeri Depok 1

Berdasarkan tabel 1 siswi di SD Negeri Depok 1 dapatkan bahwa sebagian besar sebanyak 25 responden (48,1%) yaitu berada pada usia 10 tahun. Usia berkaitan dengan reproduksi atau kesuburan, Selain itu, usia dapat menandakan bahwa orang tersebut mendapat suatu yang berbeda dari dirinya. Salah satunya adalah masa transisi Ketika ia harus memasuki masa pubertas. Masa

pubertas adalah masa yang unik dan istimewa yang di tandai dengan perubahan perkembangan tertentu yang tidak ditemukan pada tahap lain dalam siklus kehidupan. Usia juga termasuk salah satu faktor penyebab kesiapan menarche, biasanya remaja yang berada pada usia yang belum cukup untuk merasakan menarche cenderung merasa tidak siap untuk menghadapi menarche (Afilianny & Budi, 2025)

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nainar et al., 2023) tentang Hubungan antara Pengetahuan tentang Menstruasi dan Kesiapan Menghadapi *menarche* pada Siswi Sekolah Dasar di Kota Tangerang Selatan yang menyatakan bahwa sebagian besar karakteristik usia siswi di dominasi 10 tahun sebanyak 44 responden (51,2%). Pada usia 10-12 tahun merupakan tahapan remaja awal dimana remaja perempuan akan mendapatkan menstruasi pertamanya. kurangnya informasi pada tahap ini akan membuat mereka tidak mengetahui bahwa menarche akan datang diusia mereka sehingga mereka tidak memiliki persiapan yang matang dalam menghadapi *menarche*.

2) Status Gizi Siswi SD Negeri Depok 1

Berdasarkan penelitian di SD Negeri Depok 1 Variabel status gizi perhitungan menggunakan IMT dengan membandingkan berat badan dengan tinggi badan dalam satuan (kg/m^2). Hasil penelitian yang di dapatkan sebagian memiliki status gizi normal sebanyak 27 siswi (51,9%). Dan menunjukan 20 siswi (38,5%) memiliki status gizi kurus. Menurut peneliti (Roswendi & Damayanti, 2023) seseorang yang mendapatkan asupan gizi yang kurang, akan menyebabkan penurunan fungsi reproduksi . Dampak kekurangan gizi terhadap menarche yaitu akan memperlambat datangnya *menarche* serta memperlambat perkembangan dari masa pubertasnya. Penyebab dari kekurangan gizi yang dialami oleh remaja putri akan mengalami terlambatnya menarche karena terjadinya penurunan kalori dan protein serta unsur gizi lainnya akan berdampak pada penurunan produksi hormon gonadotropin.

Dari hasil penelitian menunjukan 5 siswi memiliki status gizi gemuk sebanyak 5 (9,6%) Menurut peneliti (Benny et al., 2025), remaja yang memiliki IMT yang lebih gemuk cenderung mendapatkan menstruasi pertamanya terlebih dahulu, karena kadar leptin yang disekresikan oleh kelenjar adiposa tinggi, maka akan mempengaruhi metabolisme hormon pelepas gonadotropin (GnRH) yang menyebabkan keluarnya hormon perangsang folikel (FSH) dan hormon luteinisasi (LH) di ovarium, sehingga mempengaruhi pematangan folikel sehingga dapat memicu menarche. Menurut peneliti (Joakimsen et al., 2025) dapat disimpulkan bahwa remaja yang memiliki status gizi gemuk akan mengalami *menarche* di usia yang lebih cepat dibanding mereka yang memiliki status gizi kurus, karena perbedaan jumlah kelenjar adiposa yang mereka punya menghasilkan jumlah sekresi kadar leptin yang berbeda. Mereka yang memiliki status gizi gemuk atau di atas normal akan mendapat menarche di usia yang terlalu cepat atau biasa di sebut menarche dini, sedangkan mereka yang memiliki status gizi kurus atau di bawah normal mengalami menarche di usia yang terlalu lambat. Sedangkan mereka yang memiliki status gizi yang normal mengalami *menarche* di usia yang normal juga.

3) Pengetahuan Tentang Menstruasi

Dari hasil penelitian menunjukan sebagian besar responden (53,8%) termasuk dalam kategori pengetahuan cukup. Dan siswi yang memiliki pengathuan baik sebanyak (19,2%), Namun usia responden yang masih muda ada yang belum dapat memahami makna informasi seputar menstruasi yang diberikan sehingga menyebabkan 14 siswi (26,9%) mempunyai pengetahuan yang kurang.

Menurut peneliti (Nabilah Fitria et all., 2024) Pengetahuan adalah suatu hasil dari proses penginderaan terhadap suatu hal atau suatu objek tertentu (Notoatmodjo, 2010). Yang merupakan

aspek pengetahuan dalam penelitian ini yaitu siswi mampu mengetahui dan memahami segala hal tentang menarche atau menstruasi pertama, seperti pengertian, siklus, fisiologi, tanda tanda akan datangnya haid pertama, dan kebersihan diri. Peningkatan pengetahuan siswi tentang menstruasi juga di pengaruhi oleh usia, semakin bertambah usia maka akan semakin baik daya tangkap dan pola pikir sehingga menyebabkan pengetahuan yang diperoleh semakin baik. Seperti hasil penelitian, siswi yang memiliki pengetahuan cukup dan baik sebagian besar berusia 10 dan 11 tahun .Semakin tua usia dan semakin banyak pengalaman serta informasi yang di dapat maka pengetahuan juga akan lebih baik. Dari pengalaman dan sumber informasi yang baik maka akan memiliki pengetahuan yang baik pula.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Mardalena, 2018) dari 43 responden menunjukkan bahwa 17 responden (39,5%) memiliki pengetahuan baik, dan 26 responden (56,5%) memiliki pengetahuan cukup. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pengetahuan sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang, karena dengan pengetahuan yang baik dapat menciptakan perilaku yang baik. Jika pengetahuannya tinggi maka akan semakin tinggi pula kesadarannya untuk dapat mempersiapkan *menarche*. Dengan demikian tingkat pengetahuan merupakan salah satu perananan penting dalam mempersiapkan remaja putri menghadapi *menarche*.

Berdasarkan hasil kuesioner pada tabel 3 menunjukan bahwa responden sudah banyak yang mengetahui tentang pengertian dari menstruasi sebanyak (44,2%), sudah mengetahui berapa kali dalam mengganti pembalut dalam sehari (48,1%), mengetahui ketika wanita menstruasi harus memakai pembalut (44,2%), mengetahui lamanya menstruasi (38,5%) dan mengetahui menstruasi adalah tanda kematangan atau akhil baligh seorang wanita (38,5%).

Siswi yang memiliki pengetahuan yang kurang dalam penelitian adalah siswi yang masih memiliki pemahaman kurang tentang menarche, seperti durasi dan siklus menstruasi normal, berapa banyak mengganti pembalut, gangguan yang biasa terjadi dan saat menstruasi pinggang dan perut terasa sakit, serta hal yang dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan saat menstruasi.

4) Kesiapan Menghadapi Menarche

Berdasarkan pada tabel 3 kesiapan dari 52 siswi di dapatkan frekuensi tertinggi yaitu kesiapan menghadapi *menarche* yang tidak siap sebanyak 30 responden (57,7%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sari, 2021) dengan jumlah responden sebanyak 90 orang, didapatkan hasil kesiapan menghadapi menarche lebih dari setengah responden dengan kategori tidak siap (58,9%). didapatkan sebagian 22 responden (42,3%). Faktor yang mempengaruhi kesiapan yaitu usia, sumber informasi yang terdiri dari keluarga,teman sebaya dan lingkungan sekolah. Hasil penelitian ini menunjukan 12 responden tidak siap yang sebagian terdiri dari usia 9 tahun, sedangkan responden yang siap sebagian besar terdiri dari usia 10 dan 11 tahun. Sejalan dengan penelitian (Obowwemu, 2025) semakin muda usia siswi maka akan semakin belum siap menghadapi menarche. pada usia yang sangat muda mereka belum mendapatkan informasi yang lengkap mengenai menstruasi sehingga *menarche* akan dianggap sebagai beban dan menyebabkan ketidaksiapan dalam menghadapi *menarche*. Menurut penelitian (Ni Wayan Suarniti et al., 2024) kesiapan menghadapi *menarche* adalah suatu kondisi yang menunjukkan bahwa seseorang telah siap untuk mencapai salah satu kematangan fisik yaitu *menarche*. *menarche* merupakan pendarahan alamiah pertama kali yang terjadi pada remaja putri dimana darah keluar dari vagina atau biasa disebut dengan menstruasi pertama.

Berdasarkan hasil kuesioner pada tabel 4 bahwa kesiapan siswi SD Negeri Depok 1 dalam menghadapi menarche dengan persentase terendah yaitu “saya siap menghadapi menstruasi karena melihat iklan di TV ada minuman pengurang rasa sakit pada saat menstruasi “ (38,5%) dan jawaban dengan persentase tinggi yaitu saya siap menghadapi menstruasi karena melihat ibu dan perempuan “saya juga mendapatkan menstruasi” sebanyak (76,9%) serta siswi juga terlihat merasa canggung saat peneliti membahas tentang menstruasi atau menarche saat melakukan pengisian kuesioner.

Kesiapan siswi dalam menghadapi menarche salah satunya juga di pengaruhi oleh sumber informasi dari keluarga, keluarga menjadi sumber informasi terdekat dan utama bagi perkembangan remaja. Seperti penelitian (Supriyanto et al., 2022) yaitu respondenya memiliki kesiapan tertinggi yaitu saya siap menghadapi menstruasi karena saya melihat ibu dan perempuan saya juga mendapatkan menstruasi sebanyak 64,9%. Hal ini menunjukkan bahwa sumber informasi serta dukungan dari keluarga sangat berpengaruh bagi remaja putri dalam menghadapi *menarche*.

5) Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi SD Negeri Depok 1

Pengetahuan siswi di SD Negeri Depok 1 tentang menstruasi dari 52 siswi dengan pengetahuan cukup sebanyak 28 responden (53,3%). Hal ini menunjukkan siswi di SD Negeri Depok 1 sudah cukup mengetahui tentang menstruasi. Diantaranya terdapat 12 siswi memiliki kesiapan dalam menghadapi *menarche*. Namun pada 16 siswi yang memiliki pengetahuan cukup namun tidak siap menghadapi menarche. Hal tersebut dikarenakan faktor dari lingkungan yang menganggap bahwa menstruasi merupakan hal yang tabu dan jarang sekali dibicarakan baik dari keluarga maupun di lingkungannya. Sehingga mereka merasa takut, cemas, dan canggung. Beberapa faktor yang mempengaruhi kesiapan siswi dalam menghadapi menarche, salah satunya keluarga. Keluarga adalah pemberi Pendidikan bagi remaja serta memiliki pengaruh yang kuat. Jika dalam keluarga tersebut menganggap hal yang berkaitan dengan Kesehatan reproduksi maka menjadikan anak tidak siap dalam menghadapi menarche (Alenizy et al., 2024) Seperti peneliti (Putri Handayani, Christina R. Nayoan, 2021) terdapat hubungan antara pengetahuan dan dukungan keluarga dengan kesiapan siswi menghadapi menarche di Madrasah Ibtidaiyah Swasta Al-fatih dengan nilai p-value 0,015 dan 0,025 (.0,05). Diketahui bahwa dari 52 siswi yang berpengetahuan baik dan dukungan keluarga baik sebanyak 33 siswi siap menghadapi *menarche*.

Siswi SD Negeri Depok 1 juga memiliki pengetahuan yang baik dan siap menghadapi menarche sebanyak 10 responden (19,2%) hampir seluruhnya siap dalam menghadapi menarche. Hal ini dikarenakan pengetahuan siswi yang sudah cukup baik serta informasi yang didapat cukup baik sehingga menimbulkan kesiapan yang positif pada diri mereka. dimana kesiapan dalam menghadapi menarche juga salah satunya dipengaruhi oleh pengetahuan, ini merupakan suatu hal pertanda yang baik untuk kedepannya bagi kesehatan dan perkembangan. Siswi yang sudah siap menghadapi datangnya menarche akan merasa bangga dengan peristiwa tersebut karena dianggap sebagai pertanda bahwa seorang wanita secara biologis sudah beranjak dewasa bukan lagi sebagai anak-anak (Delfina, 2020)

Dari hasil penelitian juga terdapat 14 responden (26,9%) yang pengetahuan kurang terdapat 12 responden tidak siap menghadapi menarche. Semakin muda usia remaja maka semakin belum siap menghadapi menarche. Hal ini di karenakan kemampuan siswi remaja dalam berfikir dan menyerap informasi masih kurang berkembang. Informasi yang mereka peroleh tentang menstruasi belum lengkap, dan kebanyakan siswi jarang mencari informasi atau membicarakan dengan orangtua. Yang mengakibatkan siswi SD Negeri Depok 1 memiliki pengetahuan tentang menstruasi yang masih kurang kurang dan sangat mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi menarche.

Ketidaksiapan ini menimbulkan gangguan emosional dan penurunan kepercayaan diri disebabkan informasi yang diterima remaja tentang haid memengaruhi persepsi remaja terhadap haid pertama (*menarche*). Jika remaja mempersepsikan haid pertama (*menarche*) secara positif, hal ini memengaruhi kemauan remaja untuk menghadapi haid pertama (*menarche*) (Pratiwi et al., 2024)

Sedangkan terdapat responden yang pengetahuan kurang namun siap menghadapi *menarche* di sebabkan karena 2 siswi memiliki teman yang sudah mengalami *menarche*. Mereka sering bertukar cerita mengenai menstruasi dengan teman yang sudah mengalami menarche, sehingga mengerti

bagaimana keadaan Ketika mendapat menstruasi pertama tidak menakutkan dan merupakan hal yang wajar sehingga dapat mempengaruhi meskipun pengetahuan tentang menstruasi masih kurang. Teman sebaya merupakan teman sepermainan yang dapat memberikan dukungan terhadap temannya untuk membantu mengatasi bentuk perasaan rasa takut juga cemas dalam menghadapi menarche. dengan adanya dukungan membantu pembentukan diri remaja yang positif.

Faktor yang mempengaruhi kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche* salah satunya adalah sumber informasi yang berasal dari teman sebaya. Hal ini sejalan dengan penelitian (Arena, 2025) faktor teman sebaya sangat berperan penting dalam bertukar informasi dan pengalaman, salah satunya mengenai menstruasi.

Berdasarkan analisis bivariat dengan menggunakan uji-chi-square yang telah dilakukan didapatkan bahwa $p\text{-value} = 0,004 < 0,05$ menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi di SD Negeri Depok 1. Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian (Rumiyandini et al., 2021) berdasarkan hasil penelitian menggunakan chi square di dapatkan nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,001 ($p < 0,05$) yang artinya bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan kesiapan dalam menghadapi *menarche*.

Kesiapan remaja perempuan menghadapi *menarche* juga ditentukan oleh tingkat pengetahuan, karena pengetahuan sangat penting diberikan kepada siswi sebelum mengalami *menarche* karena jika tidak di berikan kepada siswi sebelum mengalami *menarche* dan yang tidak dipersiapkan dengan baik untuk menghadapi *menarche* mereka cenderung mengalami penolakan terhadap proses fisiologis ini (Hennegan et al., 2022) Tingkat pengetahuan yang di peroleh mempunyai pengaruh terhadap kesiapan dalam menghadapi *menarche*. Semakin luas pengetahuannya, semakin baik pula bekal responden untuk menghadapi *menarche*. sebaliknya kurangnya pengetahuan mengakibatkan kurang siapnya menyikapi atau menghadapi *menarche*.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Di SD Negeri Depok 1, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Teridentifikasi karakteristik siswi terbanyak yaitu usia 10 tahun 28 siswi (48,1%)
2. Teridentifikasi tingkat pengetahuan tentang menstruasi pada siswi SD Negeri Depok 1 bahwa hampir setengahnya memiliki tingkat pengetahuan yang cukup yaitu 28 siswi (53,8%).
3. Teridentifikasi kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi SD Negeri Depok 1 bahwa lebih dari setengah tidak siap menghadapi *menarche* sebanyak 30 siswi (57,7%).
4. Teridentifikasi hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi SD Negeri Depok 1 dengan nilai $p\text{-value} = 0,004 < 0,05$ menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan menstruasi dengan kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi di SD Negeri Depok 1.

DAFTAR PUSTAKA

Afiliany, A., & Budi, R. (2025). *The Relationship Between Age and Level of Knowledge About Menstruation and Readiness for Menarche in Grade IV - VI Female Students at Kertajaya Elementary School*. 7(1), 261–269.

- Aftania, D. R., Setyorini, Y., & Rahayu, S. (2022). Young Women's Readiness for Menarche. *Jendela Nursing Journal*, 6(2), 114–120. <https://doi.org/10.31983/jnj.v6i2.8837>
- Alatiah, G. A., Azupogo, F., Atosona, A., Vuvor, F., Steiner-Asiedu, M., & Brouwer, I. D. (2025). Menarche and pubertal progression: a cross-sectional analysis of timing and influencing factors in North-Eastern Ghana. *Journal of Biosocial Science*, February. <https://doi.org/10.1017/S0021932025000021>
- Alenizy, H., Aleyeidi, N., Almutairi, R., Khosyfan, L., Bedaiwi, R., Alowaidah, L., Alrushud, H., Alfadda, K., Alshamekh, L. A., Anazi, N. Al, Alshammari, S., Alzahrani, A., & Alomar, H. (2024). Assessment of the Readiness, Beliefs, and Practices Regarding Menstruation Among Women in Saudi Arabia. *International Journal of Women's Health*, 16(November), 1875–1887. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S490728>
- Arena, F. (2025). *The Importance of Peer Education in Promoting Menstrual Health Knowledge The Importance of Peer Education in Promoting Menstrual Health Knowledge Among Nigerian Adolescents*. March.
- Benny, P., Yang, Q., Wong, B. W. X., Zhang, C., Yong, E. L., Li, L. J., & Huang, Z. (2025). Exploring the link between age at menarche, anthropometry and body fat composition with type II diabetes in a Singapore multi-ethnic cohort. *BMC Medicine*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12916-025-04145-4>
- Canelón, S. P., & Boland, M. R. (2020). A systematic literature review of factors affecting the timing of Menarche: The potential for climate change to impact women's health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 6–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051703>
- Delfina, R. (2020). Toward Knowledge and Attitude of Elementary School Students About Menstruation in Bengkulu City. *Research on Humanities and Social Sciences*, 10(6), 23–27. <https://doi.org/10.7176/rhss/10-6-02>
- Hennegan, J., Swe, Z. Y., Than, K. K., Smith, C., Sol, L., Alberda, H., Bukenya, J. N., Kibira, S. P. S., Makumbi, F. E., Schwab, K. J., & Azzopardi, P. S. (2022). Monitoring Menstrual Health Knowledge: Awareness of Menstruation at Menarche as an Indicator. *Frontiers in Global Women's Health*, 3(March), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fgwh.2022.832549>
- Joakimsen, H. L., Brendlien, A., Furberg, A. S., Nielsen, C. S., Grimnes, G., & Evensen, E. K. (2025). Age at menarche and its association with preschool BMI among girls in Northern Norway. *PloS One*, 20(5), e0322986. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0322986>
- Made, N., Sumiari Tangkas, K., Lutfiana, I., Prima, D., Dewi, K., & Putu, N. : (2021). Midwife, Counseling and Adolescent Reproductive Health Rights in Covid-19 Pandemic Bidan, Konseling Dan Hak Kesehatan Reproduksi Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Medicare* .
- Mardalena. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche Di Smp Negeri 31 Palembang Tahun 2018. *STIKes Muhammadiyah Palembang Dosen Program Studi D III Kebidanan*, 6(2), 432–444.
- Mulazimah, Dhewi Nurahmawati, I. H. T. (2022). *The Correlation of Knowledge and the Attitudes of Class VII Teenage Girls in Readiness to Face Menarche*. 232–240. <https://doi.org/10.26699/jnk.v9i2.ART.p232-240>
- Nabilah Fitria,Dinda Nur Fajri Hidayati Bunga, H. M. A. (2024). The Relationship Between Menarche Knowledge And Anxiety Levels In Elementary School Students Aged 11-12 Years At SDN Limusnunggal 01 Bogor Regency In 2022. *The Eletronic Library*, 34(1), 1–5.
- Nainar, A. al ashri, Amalia, N. D., & Komariyah, L. (2023). Hubungan antara Pengetahuan tentang Menstruasi dan Kesiapan Menghadapi menarche pada Siswi Sekolah Dasar di Kota

- Tangerang Selatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 7(1), 64–77.
<https://jurnal.umt.ac.id/index.php/jik/index>
- Ni Wayan Suarniti, Erny Astiti, N. K., Dwi Purnamayanti, N. M., Novya Dewi, I. G. A. A., & Wirata, I. N. (2024). Comic Media Improves Female Student Behavior In Facing Menarche. *International Journal of Midwifery and Health Sciences*, 2(1), 61–70.
<https://doi.org/10.61777/ijmhs.v2i1.71>
- Obohjemu, K. (2025). *Menstrual Health Knowledge Among Adolescent Girls In International Journal Of Medical Science And Public Health Menstrual Health Knowledge Among Adolescent Girls In*. 05(December 2024).
<https://doi.org/10.37547/ijmsphr/Volume05Issue12-03>
- Pratiwi, D., Rosa, E., & Sembiring, B. (2024). *Factors related to adolescent women 's readiness for menarche*. 6(2), 470–477.
- Putri Handayani, Christina R. Nayoan, T. R. (2021). The Association Between Family Knowledge and Support with the Readiness of Madrasah Ibtidaiyah Students in Facing Menarche. *Journal of Multidiciplinary Applied Natural Science*, 1(1), 1–12.
- Roswendi, A. S., & Damayanti, H. K. (2023). Status Gizi Terhadap Usia Menarche Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic*, 1(1), 29–76. <https://www.sciencedirect.com/>
- Sari, R. F. (2021). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Di SDN 38 Kota Bengkulu. *Skripsi*, 1, 1–61.
<http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/943/1/SKRIPSI REZA FIX 2022.pdf>
- Singh, S., & Kumar, M. (2025). *Menarche , menstruation and reproductive life of women*. 14(4), 1206–1211.
- Sobaria, W., & Lestari, N. E. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Dukungan Sosial dengan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Anak Sekolah di Madrasah Ibtidaiyah Sirojul Athfal. *Open Access Jakarta Journal Of Health Sciences*, 03(02), 1107–1114.
<https://doi.org/10.53801/oajjhs.v3i2.234>
- Sukanya L, & Roshinidevi Baskaran. (2020). Knowledge, attitude and practices regarding menstrual hygiene among adolescent school girls in Thandalam, Tamil Nadu. *International Journal of Research in Pharmaceutical Sciences*, 11(SPL4), 1703–1708.
<https://doi.org/10.26452/ijrps.v11ispl4.4358>
- Yulita, C., Devitasari, I., & Delika, M. (2022). Gambaran Menarche pada Remaja Siswi di Sekolah Menengah Pertama Negeri-14 Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 8(2), 50–56.
<https://doi.org/10.33084/jsm.v8i2.3856>